# חיים בריאים

ידיעות אחרונות

כ"ו באדר א' תשע"ט 3.3.2019


רק למנויי ידיעות אחרונות

**נתקלתם בביורוקרטיה רפואית?**
כתבתנו אריאלה איילון כאן כדי לעזור

## הליכה מתוך שינה, נפילה בחלום ואפילו תחושת שיתוק.

# התופעות המוזרות שקורות לנו בשנת הלילה

ד"ר איתי גל | 4

**7** יצירתיות בבית החולים: רופאים הצליחו לנתח תסביב שחלתי אצל אישה הרה, בלי לפגוע בעובר

**10** אנחנו צורכים כ־30 כפיות סוכר ביום. איך מפחיתים כאן ועכשיו?

**8** מכסחי החצ'קונים מלייזר ועד רטין A – איך להתמודד עם המכה של גיל ההתבגרות


צילום: Shutterstock/א.ס.א.פ קריאייטיב

# התקשרו לאריאלה

**אריאלה איילון**

## נתקעתם בסבך הביורוקרטיה הרפואית? כתבתנו תנסה לעזור לכם. והפעם, סייענו בהמשך שיקום לחולה לב שסורב על ידי הקופה

**הפנייה של אלכסנדר שרף:** "בינואר אשתקד עברתי התקף לב קשה, כשרק ארבע מכות חשמל והחייאה החזירו אותי לחיים ולחדר צנתורים. כשהשתחררתי מבית החולים נכנסתי לתוכנית שיקום לב, כששלושת החודשים הראשונים ממומנים במסגרת הסל, ותשעת החודשים הבאים במימון "מכבי" עם השתתפות עצמית שלי. לאחרונה ראיתי שעל פי זכויותיי אני עומד בכל הקריטריונים להמשך השיקום, כפי שגם הקרדיולוג המטפל בי המליץ, אך הקופה מסרבת לאשר לי. מדוע?"

**על מה התרגזנו?** אין חולק שמצבו הרפואי מחייב המשך שיקום, כפי שנקבע בחוק זכויות החולה אז למה להקשות? למה למהר לסרב לבקשתו מבלי לבדוק בכלל את זכאותו של המטופל?

**למי פנינו?** "למכבי שירותי בריאות": "אנו מתנצלים בפני המטופל על אי־ההבנה. הוא מיצה את זכאותו לפעילות גופנית שיקומית וכעת הוא זכאי לפעילות גופנית מבוקרת באמצעות הביטוח המשלים, תוך השתתפות עצמית כפי שהוסבר לו. אנו מאחלים לו בריאות טובה ונמשיך לעמוד לרשותו."

ידיעות אחרונות
תוכלו לכתוב לאריאלה גם באפליקציה של ידיעות אחרונות

**הפנייה של חיים קדמי עבור אשתו שרה:** "באפריל ומאי 2018, עברה אשתי שני סבבים של טיפולי הזרקה לעין, בתרופה 'איליה'. בביקורת שעברה בבילינסון התברר שהטיפול כשל ולכן הומלץ לה לעבור לתרופה 'לוסנטיס'. אבל הקופה לא מאשרת. כל ניסיונותיי להבין על מה הסירוב נתקלו בחומת שתיקה. זה מוגזם לבקש הסבר פשוט מהקופה המבטחת שלך?"

**על מה התרגזנו?** על ההתנהלות השרירותית והצינית של מי שעמד מול מטופלת, שדחה את בקשתה לטיפול בעיניה ולא מצא דקת זמן לפחות להסביר לה למה. יש מזלזל מזה?

**למי פנינו?** "לשירותי בריאות כללית": "הטיפול המדובר אינו רשום בארץ למצבה הרפואי של המטופלת ואינו נכלל בסל הבריאות. נוסיף, שמצבה הרפואי אף אינו עומד בקריטריונים של 'כללית מושלם', לכיסוי תרופות שאינן בסל הבריאות. אך קיימת אפשרות להגיש בקשה לוועדת ערר של הביטוח המשלים, אשר תבחן את הפנייה. אנו ניצור קשר עם המטופלת למתן הסבר בנוגע להליך הגשת הבקשה ומאחלים לה רפואה שלמה".

**מנעו מכם תרופות חדשות?**
**הרופא שאליו הופניתם אינו זמין?**
**אף אחד לא אומר לכם מה הזכויות שלכם?**
**אריאלה איילון, כתבת הבריאות שלנו,**
**תנסה לעזור גם לכם.**
**שלחו פרטים מלאים לאימייל:**
Ariela-a@yedioth.co.il
**או התקשרו: 03־6082515**

## לשמור על שגרת הכושר גם בחו"ל

נסיעה לחו"ל אינה תירוץ להזנחת הכושר הגופני. איך נמנעים מזה? הנה העצות של דני טל, מומחה לפעילות גופנית בשירותי בריאות כללית:

✓ רצוי לארוז נעלי ספורט ובגדי אימון או לפחות נעלי הליכה נוחות.

✓ כדאי לברר מיד עם ההגעה ליעד היכן נמצאים שבילי ההליכה או הרכיבה בעיר, מתקנים לשכירת אופניים וכו'. אפשר למצוא בערים רבות פעילויות ספורט ציבוריות מודרכות וחינמיות, המפורסמות באתרי האינטרנט העירוניים.

✓ אפשר להתאמן בחדר הכושר שבמלון, אם יש כזה.

✓ רצוי לצעוד ולבצע תרגילי מתיחה בזמן ההמתנה לטיסות וגם במהלכן.



✓ מומלץ לנצל את השהות בחו"ל להליכות רגליות ארוכות – כך גם תראו את המקום וגם תשמרו על הכושר.



## לחם מחמצת כוסמין

**מה צריך?**
- 750 גרם קמח כוסמין מלא
- 1 כף מלח ים אטלנטי
- 500 מ"ל מים
- 500 גרם מחמצת כוסמין (אופן ההכנה מוסבר בהמשך)

**מה עושים?**

1. מערבבים ולשים את החומרים, ללא המלח, כחמש דקות, עד לקבלת בצק אחיד. מוסיפים את המלח ולשים כארבע דקות נוספות. כשהבצק אחיד ונעים למגע מניחים בכלי, מכסים ומניחים במקום קריר לכארבע שעות. מוציאים את הבצק, לשים בעדינות 7־5 פעמים ומחלקים לשניים.
2. מקפלים כל חלק כמה פעמים ומעצבים לצורת כיכר שתתאים לתבנית. מניחים את הכיכרות בתבנית מקומחת או על נייר אפייה. מניחים לכיכר לנוח ולתפוח בהתפחה שנייה: כ־12 שעות במקרר או 6־5 שעות בטמפרטורת החדר. בסוף התפיחה, הכיכר צריכה להכפיל את נפחה.
3. מחממים תנור ל־240 מעלות. כשהתנור חם, מכניסים לתוכו את הכיכרות למשך כ־40 דקות. מורידים את הטמפרטורה ל־180 מעלות ואופים כחצי שעה נוספת. הלחם מוכן כשהקשה עליו מתקבל צליל חלול. מניחים את הכיכרות על רשת לצינון למשך שעה וחצי.

**ואיך יוצרים מחמצת כוסמין?**
התהליך הראשוני נמשך כארבעה ימים. אחר כך, בתנאי גידול טובים ועקיבים – המחמצת תחיה לנצח.

**כלים וחומרים דרושים:**
- צנצנת בעלת מכסה בנפח של 1 ליטר
- בד כותנה נקי ולח
- 100 מ"ל מים
- 100 גרם קמח
- כלי נקי לערבוב
- מים וקמח נוספים, להמשך גידול המחמצת

**מה עושים?**

1. מערבבים היטב את המים עם הקמח בצנצנת. לאחר קבלת תערובת אחידה, מכסים את הצנצנת רק בבד הכותנה הלח, ומניחים על השיש ליממה.
2. למחרת מוסיפים כ־50 מ"ל מים ו־50 גרם קמח לתערובת. מערבבים, מכסים ומניחים ליממה נוספת. מחזקים את המחמצת בעוד קמח ומים. יש לשים לב לכך שהכמויות גדלות: בכל פעם אנו יכולים להוסיף למחמצת כ־50 אחוז ממשקלה. כלומר: ביום השני הוספנו 100 גרם (50+50), ביום השלישי משקל המחמצת כבר יהיה 300 גרם, ולכן נוסיף כ־75 מ"ל מים ו־75 גרם קמח, וכן הלאה. כמות המחמצת שדרושה להכנת כיכר לחם אחת היא כ־110 גרם – לכן נוכל לשמור על המחמצת במשקל שיתאים לשימוש שלנו: לכיכר של פעם בשבוע, נצטרך כ־110 גרם.

**(באדיבות עפר שטינבך, בעלי מאפיית "פת שטינבך – מאפייה חשמלית" בחיפה)**

**ערכים תזונתיים לכל המתכון, באדיבות הדיאטנית ד"ר רלי אבל משירותי בריאות כללית:** 3,007 קלוריות, 110.5 גרם חלבון, 21 גרם שומן, 584 גרם פחמימות ו־17 גרם סיבים.

צילומים: איליה מלניקוב, Shutterstock/א.ס.א.פ קריאייטיב

**מחקר חדש: נהיגה תחת השפעת קנאביס נפוצה למרבה הדאגה, בקרב חולים**

# כדי שהסלט שלכם יהיה באמת בריא



ירקות הם כמובן המרכיב המרכזי בסלט. הם עשירים בסיבים תזונתיים, בפיטוסטרולים, בוויטמינים ובמינרלים והם גם דלים בקלוריות. "לכן מומלץ להתחיל את הארוחה בסלט, כדי להגביר את תחושת השובע ולהימנע מאכילה בלתי נשלטת", אומרת הדיאטנית מריאנה אורבך משירותי בריאות כללית. "כיוון שהסלט דורש לעיסה רבה אכילתו נמשכת זמן רב יחסית ובזכות היותו עשיר בסיבים תזונתיים – ההגעה לתחושת השובע מובטחת". ככה מכינים סלט מזין ומשביע:

● עלי חסה וכרוב (שימו לב, העלים החיצוניים של החסה עשירים בוויטמינים יותר מהעלים הפנימיים, אל תוותרו עליהם), גבעולים (למשל בצל ירוק), מלפפון, עגבנייה ופלפלים בשלל צבעים.

● כדי ליהנות משפע ויטמינים ומינרלים, כדאי לשלב בסלט מגוון ירקות מכל הסוגים ומכל הצבעים: לכל צבע יש יתרונות תזונתיים אחרים.

● ויטמינים רבים מאבדים מערכם בחשיפה לאוויר ולאור, לכן רצוי להכין את הסלט סמוך ככל האפשר לזמן הארוחה.

● רצוי לחתוך את הסלט גס ולא "דק־דק". סלט חתוך דק הוא אמנם יפה, אולם מאבד יתרונות תזונתיים בשל החשיפה המוגברת לאוויר ולאור.

● חשוב להתמקד בירקות העונה: בחורף, למשל, להוסיף גזר וסלק; באביב – להוסיף שלל עלים ירוקים.

● רוצים להפוך את הסלט לארוחה? הוסיפו לירקות קטניות כמו עדשים, אפונה או גרגירי חומוס (אפילו אלה הקלויים) וגם פרוסת לחם – והנה ארוחה. גם רצועות חזה עוף, טונה, גבינה בולגרית או ביצה ישדרגו בקלות את הסלט שלכם.

● כדי להפיק את מרב הוויטמינים בסלט אפשר להוסיף מעט שמן, טחינה, או מעט אגוזים, שקדים או גרעינים, שהם תחליף למנת שומן.

● אפשר לתבל את הסלט בזעתר, שיתרום ברזל.

● מוטב להימנע מהוספת רטבים מוכנים. הם לרוב עתירי סוכה, נתרן ושומן.

# שונה זה שווה



לקראת יום המודעות הבינלאומי לאוטיזם, יזמו בשכטר בוטיק לעיצוב פרויקט במסגרתו עיצב מעצב הבית שים אדרי כרית איכותית עם לוגו מיוחד ומרגש, שכל ההכנסות מועברות לעמותת לילדים בסיכון־מרכז לטיפול וחקר באוטיזם. אדרי, אב לתאומות, אחת מהן בגבול האוטיזם הזמין מפורסמים כמו דפנה לוסטיג, ליהיא לפיד, עילי בוטנר, ג'ני צ'רווני ואחרים, להצטלם עם הכריות הנושאות את השם "שונה זה שווה", ולהביע את הקשר המיוחד שלהם לנושא. הפרויקט כולל כריות במגוון גדלים ב־300 שקל, 350 שקל, 400 שקל, והדומים ב־1,570 שקל. להשיג בשכטר בוטיק, הרצל 65, ת"א.

## הידעת?

התקן תוך־רחמי אינו פוגע בפוריות. "מדובר באחד המיתוסים הנפוצים, אלא שכיום ברור כי התקנים תוך־רחמיים אינם גורמים בעיות בפוריות ואינם מעכבים את הכניסה להיריון לאחר הוצאתם", מסבירה הגינקולוגית ד"ר תמר שלם. "כשיש בן זוג לא קבוע, מומלץ להשתמש נוסף על ההתקן באמצעי מניעה כמו קונדום, כדי להתגונן מפני מחלות ומפני פגיעה אפשרית בפוריות".



איור: לאב צברי

## פיפטי פיפטי

יקיר אלקריב

# תגיד תודה

מטבע הדברים, מדברים הרבה על חסרונותיו הידועים של הגיל – נגיד 50 פלוס? – אבל מעט מדי על יתרונותיו. למה מטבע הדברים? כי לאנשים קל יותר לקטר ולהתלונן מאשר לעמוד רגע ולשבח את המציאות.

או את החסרונות כולנו מכירים: מה שמכונה בגידת הגוף (למרות שהוא אף פעם לא הבטיח שום דבר לאף אחד), הנסיגה בכל היכולות (שאף פעם לא היו משהו ממילא, אבל עכשיו יש לפחות יש את מי להאשים) וכמובן – התופעות הבלתי נמנעות. שמעתי מישהו אומר השבוע שמאז שמלאו לו 50 הוא הולך להשתין עם עיתון, ואחד שבאמת לא הצליח להיזכר איך הוא בילה פעם בשירותים לפני שהיו סמארטפונים ופייסבוק.

והיתרונות? אולי שמגיל מסוים, שבו אתה באמת יכול פשוט לצנוח ולהתפגר בכל רגע (ואלה דברים שקורים לאנשים), כל רגע שבו לא צנחת והתפגרת הוא מעין מתנה, ואפשר גם בונוס. והרי רק לפני 100 או 200 שנה גבר בן 40 נחשב לזקן מופלג (ולכן כולם היו חייבים להקשיב לשטויות שהוא מדבר). ויש גם היום מדינות באפריקה שבהן תוחלת החיים הממוצעת של גבר אינה עולה על 45 שנים.

אבל אנחנו? חיים, ומתלוננים. האם באמת צריך להזכיר שכל רגע של חיים, שלא לדבר על רגע של הנאה – ממשפחה, חברים,

**מגיל מסוים, שבו אתה באמת יכול פשוט לצנוח ולהתפגר בכל רגע (ואלה דברים שקורים לאנשים), כל רגע שבו לא צנחת והתפגרת הוא מעין מתנה**

אוכל טוב, ספורט, כוס יין, סקס, ספר טוב, טיול או סתם לשבת על ספסל וליהנות מהשמש החורפית – כל רגע כזה הוא בבחינת נס מוחלט ומובהק, משהו שאנחנו מקבלים לגמרי חינם, בלי לתת שום דבר בתמורה?

למי צריך להודות? תלוי בהשקפה: לאלוהי אברהם, יצחק ויעקב, ליוניברס, לאללה, לישו, לבודהה – באמת לא משנה. העיקר להודות. ההודיה ממלאת את הנפש בדיוק בתחושה הנכונה של קבלה מעל ומעבר, שהיא התגובה ההולמת לעושר הבלתי נתפס שבו אנחנו מוקפים. כל כך בלתי נתפס, שאנחנו באמת לא תופסים אותו וחושבים בטעות שכך העולם וכך הוא היה תמיד; שוכחים את הרעב, המחלות והסבל המחריד שהיו מנת חלקם של מיליונים בהיסטוריה, גם הקרובה. חלקם היו גם הורינו או סבינו, שעברו באש ובתופת.

אבל הלב האנושי כפוי טובה. קנה לילד שלך נעליים ב־200 שקל והוא יתמרמר שלא קנית לו ב־500. כשאני מספר לבן שלי שכשהייתי ילד קיבלתי נעליים חדשות פעם בשנה, רק בפסח, הוא לא מאמין לי. הוא גם לא מאמין כשאני מספר לו שכשהייתי ילד לא הייתה טלוויזיה והבידור היחיד היו הספרים.

לכן צריך להזכיר ולזכור: אנחנו מוקפים בשפע אדיר של מזון ומשאבים אחרים מכל הסוגים. פעם למשפחה ענייה לא היה מה לאכול. היום אין לה כבלים או סמארטפון לכל ילד. גם בזמן שמתלוננים, צריך לזכור את הפרופורציות ואת האמת הפשוטה: כל רגע של חיים הוא מתנת חינם, ועליה יש להודות, להודות כדרך חיים, ומכל הלב.

yakir-el@yedioth.co.il

תגובות ובקשות ל'זמנים בריאים': briut@yedioth.co.il ■ סקירת המחקרים נלקחה מאתר הרפואה E-MED

**הנוטלים מריחואנה רפואית להקלה על כאב כרוני**

# סיוט לילי בחדר השינה

**הן קורות לכולנו ולפעמים מבהילות ואפילו מותירות טראומה נפשית: מהליכה מתוך שינה ועד ביעותים, תזוזות, תחושת נפילה ואפילו שיתוק של הגוף. מה הן ה"פראסומניות", התופעות המשונות והמפחידות שקורות לנו בלילה – ומתי צריך להילחץ מהן? | ד"ר איתי גל**

אין כמעט אדם שלא חווה בימי חייו לפחות תופעה מוזרה אחת במהלך השינה. תחושת נפילה מגובה, רדיפה על ידי מפלצות וחייזרים, תנועות חריגות, שריר תפוס, הליכה לילית ואפילו תחושה של שיתוק – התופעות הללו כל כך מלחיצות לפעמים, עד שחלק מהסובלים ממהרים לחדר המיון, מחשש לבריאותם. תנועות אבנורמליות והתנהגויות לא רגילות במהלך השינה, הן חלק מקבוצה גדולה של אירועים ליליים, שעשויים להתרחש כשאנו ישנים או נמצאים במעבר בין שינה לערות. המאורעות הללו שכיחים מאוד כבר בגיל מוקדם לחיים, ומשפיעים על 15 עד 20 אחוזים מהילדים וארבעה אחוזים מהמבוגרים.

תקריות ליליות מחולקות להתנהגויות פשוטות – כמו תנועות התקפיות או קצביות, והתנהגויות מורכבות – כמו דיבור מתוך שינה, הליכה מתוך שינה וביעותי לילה. האתגר של הרופא הוא לזהות האם האירועים הליליים הם אות לבעיה רפואית דחופה, או שמא מדובר באירוע חסר משמעות רפואית.

אז מה מתרחש במוח שלנו בזמן הפעילויות הליליות הללו? התשובה לשאלה נותרה עדיין בלתי פתורה, כשמדענים ממשיכים לנסות ולהבין כיצד פועל המוח במהלך השינה, ואיך הוא שולט על החלומות והפעילויות. מה שכן ידוע זה שלעיתים קיימת אי־התאמה בין המוח לגוף, מה שגורר פעמים רבות התנהגויות חריגות.

## חצי ערים

"ההסבר לחלק מהתופעות היא התעוררות בלתי שלמה", מסביר פרופ' גיורא פילר, מומחה להפרעות שינה ומנהל מחלקת הילדים בבית החולים כרמל. "מצב זה משלב ערות ושינה בר־זמנית. מצבים אחרים נגרמים בשל חוסר סנכרון בין תהליך ההירדמות של המוח לבין זה של הרפיית השרירים, שלעיתים עוברים הרפיה מהר מכפי שהמוח נרדם – מה שמעניק תחושה של "כאילו" נפילה. בסיוטי לילה, לעומת זאת, המוח נמצא בעת חלום, והסיוט משקף תוכן שלרוב לקוח מחוויה מפחידה או לא נעימה מחיי היום־יום או מהעבר".

הנה האירועים המוזרים העיקריים שעלולים לתפוס אתכם בשנתכם, ומה אפשר לעשות איתם:

**קפיצות שינה:** תנועות בשינה הן תופעה מאוד שכיחה. הן מתוארות כקפיצה פתאומית מהירה של כל הגוף או של אזור אחד, שלרוב מלווה בתחושה של נפילה לכאורה מגובה. לעיתים, לתזוזות מתלווה גם תחושה ויזואלית, שמיעתית או תחושתית. התופעה מטרידה מאוד את הסובל ועלולה לגרום לו להתעורר או לסבול מקשיי הירדמות.

התופעה, שמופיעה אך ורק בשינה ולא בערות, נמשכת לרוב מספר שניות עד דקות ספורות. היא יכולה להתרחש בכל גיל והיא חסרת משמעות רפואית. כמו שאר הפרעות השינה, היא מתרחשת לעיתים כתוצאה ממחסור בשינה, צריכת יתר של קפאין או מעורר אחר.

**תסמונת הראש המתפוצץ (Exploding head syndrome):** תופעה תחושתית דרמטית מאוד, שמתרחשת לרוב בתחילת השינה, בשכיחות גבוהה יותר אצל נשים. האנשים מתארים תחושה פתאומית של רעש עצום בשעה שהם נרדמים או מתעוררים, המעניקה הרגשה של "ראש מתפוצץ", ללא כאב. התופעה לא מלווה בתנועות, אך לעיתים הסובלים מתארים התכווצויות שרירים, קצב לב מהיר ותחושת פחד. התופעה מפחידה ועלולה לגרום לסובל פחד מהירדמות וקשיי שינה. אין טיפול מוכח לתופעה, מלבד הרגעת המטופל שלא מדובר בבעיה רפואית.

**התכווצות שריר (מיוקלונוס פרופריוספינלי):** תנועות כיפוף או מתיחה בבטן או בצוואר בעת ישנוניות, או בעת ניסיון להירדם. כשהתופעה נמשכת במהלך היום, היא קשורה לפגיעה בעמוד השדרה אצל מיעוט מהמטופלים. בדיקות הדמיה כמו MRI לרוב יוצאות תקינות, אבל אצל כחמישית מהחולים נמצאים נגעים שונים בעמוד השדרה, שככל הנראה אינם בעלי חשיבות רפואית.

"תנועות לא רצויות ליליות יכול לעיתים לנבוע מטונוס שרירים מוגבר או כיווץ שרירים, ולעיתים ממתח נפשי או מדריכות יתר", מסביר פרופ' פילר. "כאשר התופעה היא אך ורק לילית, ללא השפעה על חיי היום־יום, לרוב היא לא מדאיגה. במידה שיש לה השלכות על חיי היום־יום, כמו עייפות, ירידה תפקודית, או שישנן תופעות דומות גם ביום, יש להיבדק על ידי נוירולוג".

**פרכוס:** תנועות פתאומיות של הגפיים, שמתרחשות עם ההתעוררות או זמן קצר לאחר ההתעוררות בילדים או במתבגרים, עלולות לבשר על אפילפסיה. "פרכוס בהגדרתו מיד דורש בירור", חורץ פרופ' פילר, "חלק מהתופעות הפרכוסיות הן שפירות יחסית וחולפות עם הגיל וחלק משמעותיות יותר. עם זאת, פרכוס, בין אם הוא מתרחש בשינה או בערות, תמיד דורש בירור על ידי נוירולוג".

**התכווצות שריר שפירה של הילדות (מיוקלונוס שפיר):** תופעה המופיעה לרוב בגיל שבועיים ונמשכת עד גיל שלושה חודשים. עם זאת, לעיתים היא נמשכת גם עד גיל ארבע. מדובר בקפיצות ותנועות שונות של הגפיים, לרוב סימטריות, הנעלמות לחלוטין בערות. התינוק מתפתח היטב מבחינה נוירולוגית והתופעה נחשבת לחסרת משמעות רפואית.

**חריקת שיניים:** נגרמת מתנועות מהירות של טחינה הכוללות את שרירי הלעיסה. התופעה מתרחשת לרוב עם תחילת השינה או לקראת ההתעוררות, ועלולה להתרחש כמה

### מתי צריך לראות רופא ומתי אפשר להירגע

| נורמלי | כדאי לראות רופא |
|---|---|
| קפיצת שינה | התכווצות שריר שפירה של הילדות |
| תסמונת הראש המתפוצץ | פרכוס |
| התכווצות שריר | חריקת שיניים |
| ביעותי לילה | התכווציות רגל ליליות |
| סיוטי לילה | תנועות בשינה |
| דיבור בשינה | פאניקה לילית |
| | הליכה תוך כדי שינה |
| | שיתוק מתוך שינה |
| | אפילפסיה לילית |

מחקר חדש: אורך חיים יושבני הינו מסוכן. במבוגרים בעלי משקל תקין, אך עם אורח חיים

פעמים בלילה. התוצאה היא לעיתים פגיעה בשיניים ובלסתות, או כאבי ראש בבוקר. לפי ההערכות, אחד מכל 12 אנשים באוכלוסייה סובל מהתופעה. משערים שבחלק גדול מהמקרים מדובר בביטוי של מתח או מעמסה נפשית. תיאוריה אחרת גורסת כי הסיבה היא אי־התאמה בסגירת הלסתות. חריקת שיניים גורמת לשחיקת שיניים, איבוד כוח הלעיסה וסדקים בשיניים עד פגיעה בעצב השן. הפעולות עלולות גם לגרום לנזקים מתמשכים למפרק הלסת.

אצל ילדים, מדובר בתופעה שלרוב חולפת. אצל מבוגרים יש צורך בסד לילה, רך או קשיח. מדובר במבנה פלסטי המולבש על השיניים, לרוב בלסת העליונה, שמונע את סגירת השיניים וחיכוכן. לשני סוגי הסדים, קשיח ורך, נדרשת תקופת הסתגלות בשל תחושת הלחץ ולעיתים גם רפלקס הקאה (גאג רפלקס) שעלול להיגרם, אך מרבית המטופלים מתרגלים אליו ואף מתקשים לישון בלעדיו. הסד מביא להפחתת התופעה וגם מגן על השיניים והלסתות במידה והיא מתרחשת. לעיתים יש גם צורך בתרופות להפחתת מתח או תרופות מרפות שרירים.

**התכווציות רגל ליליות** (Nocturnal leg cramps): התכווציות שריר ממושכות וכואבות, לרוב בשריר התאומים, בכף הרגל או בירך, שעלולות להתפרץ בכל שלב בלילה. הן מתרחשות יותר בהיריון או אחרי פעילות גופנית אינטנסיבית. ההתכווצות נמשכת בין כמה שניות לכמה דקות ומוקלת באמצעות מתיחה של השריר המכווץ.

אם אתם אנשים בריאים, סביר שההתכווצות היא אידיופתית (שסיבתה אינה ברורה). במקרים כאלה, תוכלו לבצע מתיחות של שריר התאומים לפני השינה ועיסוי השריר בעת ההתכווצות. כך או כך, עווית השריר תחלוף תוך כעשר דקות.

משככי כאבים לרוב אינם מועילים בזמן ההתקף, כיוון שהשפעתם מתחילה רק תוך חצי שעה מרגע הבליעה. אם הכאב נמשך לאחר שהעווית חלפה, תרופות לשיכוך כאבים עשויות להקל במעט.

ניתן לנסות לבצע מתיחות למניעת התופעה. אף שאין עדויות מדעיות המוכיחות כי השיטה אכן עובדת, המתיחות לא יזיקו, כך שבהחלט שווה לנסות. את המתיחות מומלץ לבצע שלוש פעמים ביום, כחמש דקות כל פעם: עמדו במרחק של 60 עד 90 ס"מ מהקיר, השאירו את העקבים שטוחים על הרצפה, התכופפו מעט קדימה והישענו על הקיר. עתה תוכלו להרגיש את שריר השוק נמתח. חזרו על הפעולה מספר פעמים.

גם מנח נכון בזמן השינה עשוי למנוע את עווית השריר. אם אתם שוכבים על הגב השתמשו בכרית תחת כפות הרגליים. ודאו שהשמיכה אינה הדוקה מדי, כדי למנוע מהבהונות ומכפות הרגליים לנטות כלפי מטה במהלך השינה, מנח הגורר את העווית.

אם העווית מתרחשת בתדירות גבוהה, פנו לרופא. הוא עשוי להפנות אתכם לבדיקת דם, או להמליץ על שינוי בתרופות אותן אתם נוטלים ושעלולות להיות הגורם לבעיה. במידה שהבעיה חוזרת בתדירות גבוהה, עשוי הרופא להמליץ על טיפול בתרופה "קינין". מדובר בתרופה היחידה שהוכחה כיעילה לאלה הסובלים מהבעיה. עם זאת, התרופה אסורה לנשים בהיריון, לאלה בעלי חוסר באנזים G6PD, לסובלים מבעיות בעצב הראייה או לאלה שלקו בעבר בחסר דם המוליטי.

**תנועות בשינה:** מגוון תופעות של תנועות של שריר או קבוצת שרירים עשויות להופיע בגיל הילדות, ההתב-



ההסבר לחלק מהתופעות היא התעוררות בלתי שלמה", מסביר פרופ' גיורא פילר. "מצב זה משלב ערות ושינה בו־זמנית. מצבים אחרים נגרמים בשל חוסר סנכרון בין תהליך ההירדמות של המוח לבין זה של הרפיית השרירים, שלעיתים עוברים הרפיה מהר מכפי שהמוח נרדם - מה שמעניק תחושה של "כאילו" נפילה

צילום: Shutterstock/א.ס.א.פ קריאייטיב

**יושבני, הסיכון להתקף לב או לאירועים מוחיים דומה לזה של בעלי עודף משקל**

גרות ואצל מבוגרים. לא ברור מדוע התופעה מתרחשת, לרוב סמוך לרגע ההירדמות. במרבית המקרים, התנועות לא נגרמות בשל בעיה רפואית והן נחשבות לתקינות. כאשר התנועות מפריעות משמעותית לשינה תקינה או לתפקוד היום־יומי, או שגורמות לפגיעה או פציעה, הן מסווגות כהפרעה. לעיתים נדירות התופעה מתרחשת גם אצל מתבגרים או מבוגרים וקשורה להפרעות אחרות בשינה, כמו דום נשימה או תסמונת הרגל חסרת המנוחה. בחלק מהמקרים תועדה התופעה אצל אנשים הנוטלים תרופות מסוימות. בילדים, גורם הסיכון המשמעותי ביותר לתנועות אלו (הנקראות תנועות גפיים מחזוריות) הוא חוסר בברזל, ובמבוגרים – הפרעה בתפקוד כלייתי או פגיעה במערכת עצבים היקפית, כמו למשל בסוכרת.

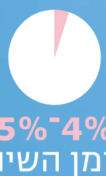
מתי צריך לפנות לרופא? פרופ' פילר: "כאשר התופעה מציקה מאוד, גורמת להתעוררויות משינה או כאבי רגליים, קשיי יקיצה בבוקר, עייפות יומית או ירידה תפקודית ביום, רצוי לפנות למרפאת שינה ולרוב גם לבצע בדיקת שינה".

**ביעותי לילה:** הם נקראים גם חלומות בעתה או Sleep Terror. אלה הפרעות שינה המתרחשות בשליש הראשון של הלילה, שבו אנו בשינה עמוקה. התופעה מתרחשת אצל כ־15% מהפעוטות מגיל שנתיים עד שש. מי שמביט מהצד באדם הסובל מחלומות בעתה, רואה כי החולם נמצא במצב של עוררות חלקית ושרוי בחרדה קיצונית כשהוא אינו מסוגל לשוב למודעות. מצב זה שכיח בעיקר אצל ילדים וגורם לדאגה רבה אצל ההורים. הילד לרוב יושב במיטתו, נסער ומבוהל, לעיתים משמיע קולות, צרחות, בכי או מלמולים ולא ניתן לתקשר איתו. החולם עשוי להתנועע באי־שקט, עם דופק מואץ ואישונים מורחבים. הילד (או המבוגר), אינם זוכרים דבר מהאירוע למחרת בבוקר, ותפקודם ביום שאחרי הוא תקין. התופעה עלולה להיגרם בעקבות לחץ, מתח ועייפות ביום שקדם לתופעה.

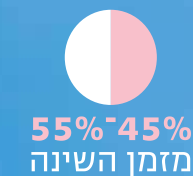
במצב כזה יש לתת לחולם להירגע באופן טבעי ולשוב לשינה העמוקה מבלי להעירו. יש לזכור כי התופעה מחמירה בעקבות חסך שינה או מתח נפשי, ולכן רצוי להקפיד להימנע מאלו.

**סיוטי לילה:** תופעה המתרחשת אצל ילדים ומבוגרים. בניגוד לביעותי לילה, סיוטים מתרחשים לרוב במחצית השנייה של הלילה, לעיתים עקב עייפות רבה, לחץ ומתח או חשיפה לאירועים מבהילים או דרמטיים. בניגוד לביעותי לילה, החולם שסובל מסיוטי לילה לרוב מתעורר מהסיוט, זוכר אותו וזקוק להרגעה. במצב כזה הילד לרוב מגיע למיטת ההורים, מתוך מחשבה שחדרו אינו מקום בטוח. במקרה כזה מומלץ לסייע לילד באמצעות מנורת לילה בחדר, דלת פתוחה או בובה שיוכל לחבק. בימים הראשונים שלאחר הסיוט ניתן לשבת ליד דלת החדר עד שהילד נרדם כדי להקל עליו. אולם ברגע שחל שיפור, יש לשוב ולאפשר לילד להירדם בעצמו בחדר. מומלץ לשוחח עם הילד על המאורע, ולנסות להבין אם קרה אירוע שהפחיד את הילד ביום שקדם לסיוט. נסו להרגיע אותו

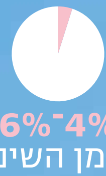
# שלבי השינה



**4%-5% מזמן השינה**
שינה קלה. פעילות השרירים מואטת. לעיתים מופיעות התכווצויות שרירים.



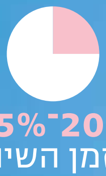
**45%-55% מזמן השינה**
קצב הלב והנשימה מואטים. ירידה קלה בחום הגוף.



**4%-6% מזמן השינה**
תחילת השינה העמוקה. המוח מתחיל ליצור גלי "דלתא" איטיים.



**12%-15% מזמן השינה**
שינה עמוקה. נשימה קצובה. פעילות שרירים מוגבלת. המוח מייצר גלים מסוג "דלתא".



**20%-25% מזמן השינה**
תנועות עיניים מהירות. גלי המוח מהירים. בשלב זה מופיעה חלימה. השרירים נרפים, קצב הלב והנשימה מתגברים.



צילום: א.ס.א.פ קריאייטיב/Shutterstock

ולהקפיד על שעות שינה מסודרות ומספיקות. במידה שקיימים סיוטי לילה רבים, חוזרים ונשנים, ייתכן שישנה תסמונת פוסט־טראומטית ויש לוודא כי הילד לא עובר טראומה או התעללות.

**דיבור בשינה:** סומנילוקיה, או דיבור בשינה, מתרחשת אצל לפחות 50 אחוז מהילדים ואצל כחמישה אחוזים מהמבוגרים, מה שהופך אותה לאחת התופעות השכיחות ביותר. לדיבור מתוך שינה יש צורות שונות: מלמול, דיבור בעוצמה חלשה, חזקה ועד צעקות רמות. התופעה עשויה להתרחש פעמים רבות בשינה, הן בשלב השינה העמוקה והן בשלב שנת החלום. לעיתים הדיבור הוא בשפה שונה משפת האם. התופעה לרוב "עוברת במשפחה", מה שהביא חוקרים להניח שמדובר במקור תורשתי. התופעה עצמה איננה מסוכנת, אך מפריעה לשאר בני הבית.

"על פי רוב, לא צריך לטפל בתופעת הדיבור בשינה והיא נטולת השלכות רפואיות", מסביר פרופ' פילר. "עם זאת, במקרים שבהם הדיבור הוא בקול רם או עם הפרעה ניכרת לשאר בני הבית, ניתן לנסות תרופות ממשפחת הבנזודיאזפינים במינון נמוך, שלעיתים מפחיתות את התופעה. יש כמובן להימנע מחסך שינה שעלול להחמיר את התופעה".

**פאניקה לילית:** תופעה המתרחשת בתחילת הלילה, בשלב השינה העמוקה, אך לא בשנת חלום. התקף שכזה נמשך עד עשר דקות, ולאחריו הסובל מתקשה להירדם. במהלך ההתקף חווים חרדה, תחושת עילפון, דפיקות לב, הזעה ואף תחושת קוצר נשימה וחנק. חלק מהסובלים מהתופעה מגיעים בבהילות לחדרי המיון מחשש שמדובר בהתקף לב או בעיה רפואית חמורה. במרבית המקרים, אלה הסובלים מהתופעה בשינה סובלים גם מהתקפי חרדה במהלך היום. הסיבות לתופעה לא ברורות, אולם על פי ההערכות היא עלולה להתרחש לאחר הפסקת נטילת תרופות ממשפחת הבנזודיאזפינים, או בשל עלייה בריכוז דו־תחמוצת הפחמן. התופעה עלולה להתרחש גם בעקבות צריכת אלכוהול וסמים. הטיפול משלב תרופות הרגעה, תקופות נוגדות דיכאון וחרדה, וטיפול פסיכו־קוגניטיבי.

**הליכה מתוך שינה:** תופעה המתרחשת בשלב השינה העמוקה, בשליש הראשון של הלילה, שבו קיימת רמת תודעה נמוכה. על פי ההערכות, התופעה מתרחשת אצל כ־5 אחוזים מהילדים ו־1.5 אחוזים מהמבוגרים. במצב זה, הישן קם ממיטתו ומבצע פעילויות של ערות לכאורה, כמו עמידה, הליכה, דיבור, ניקוי הבית, בישול, ואף התנהגויות מסוכנות יותר כמו נהיגה, פעילויות אלימות ואף רצח. לאנשים ההולכים בשנתם לרוב אין זיכרון מהאירוע. למרות שעיניהם פקוחות בעת המאורע, הבעת הפנים שלהם מינימלית, עיניהם בוהות או ממצמצות והאישונים מורחבים. האירוע מתרחש לרוב פעם אחת בלילה, ועשוי להימשך בין 30 שניות ל־30 דקות. אם האדם התעורר מהאירוע, הוא לרוב מבולבל ואינו מבין כיצד הגיע לסיטואציה או למקום אליו הגיע.

לא ברור מדוע התופעה מתרחשת. חלק מהמחקרים הציעו כי מדובר בתופעה תורשתית, לאחר שהתברר שלכמחצית מההולכים בשנתם יש הורה שאף הוא סבל מהתופעה.

גורמים אחרים שנמצאו קשורים לתופעה הם עייפות קיצונית (אחרי חסך שינה), חום גבוה, מתח נפשי ונטילת תרופות שונות.

אין טיפול תרופתי או פסיכולוגי שהוכיח יעילות במניעת הליכה מתוך שינה. עם זאת, הוצעו לסובלים מהתופעה מגוון התערבויות פסיכולוגיות הכוללות פסיכואנליזה, היפנוזה, טכניקות הרפיה וטיפול התנהגותי. תרופות שונות הכוללות נוגדי דיכאון וחרדה, תרופות אנטי־אפילפטיות או סרוטונין לא הוכחו כיעילות. הטיפול היחיד לבעיה הוא לדאוג לבטיחותו של הסובל ממנה. יש למנוע ממנו גישה לסכנות כמו יציאה מהבית, הפעלת מכשור חשמלי, פתיחת חלון או הגעה לגרם מדרגות.

**שיתוק מתוך שינה:** מצב שבו מתעוררים כשהגוף משותק, תופעה שממנה סובלים על פי הערכות אנשים רבים לפחות פעם אחת במהלך החיים. היא מתרחשת במהלך התעוררות משנת REM, כאשר המוח מתעורר אך הגוף עדיין מצוי במצב שינה. הסובל ממנה אינו מסוגל להזיז אף חלק בגופו. לשיתוק עלולות להתלוות גם הזיות שמיעתיות, ראייתיות או תחושתיות, כמו למשל מפלצות המגיחות ונוחתות על החזה והבטן ולוחצות על הגוף. חלק מהסובלים מהתופעה תיארו גם תחושה של נפילה או רעידות. על פי ההערכות, קיימת אי־התאמה בין פעילות המוח (שכבר "התעורר") לבין הפעילות העצבית, הממשיכה לחסום את תנועת השרירים בגוף.

התופעה אורכת לרוב מספר שניות, אך מפחידה מאוד את הלוקים בה. לרוב היא חסרת משמעות ולא מסוכנת. גם כאן קיימים גורמים העלולים להגביר את הסיכון לתופעה, שכוללים לחץ, שינה מועטה וצריכת אלכוהול או סמים. ניתן להימנע מהפחד המאפיין את התופעה באמצעות ניסיון לחזור לישון ללא התנגדות לשיתוק, או לנסות ולהחזיר בהדרגה איברים שונים לתנועה. אם התופעה חוזרת, ניתן להיעזר בטיפול פסיכולוגי קוגניטיבי או טיפול בהיפנוזה. מגע עוזר להעיר את השרירים, ולכן ניתן לעיתים להיעזר בשעון מעורר רוטט. כאשר לתופעה מלווה גם ישנוניות יומית מתמשכת, יש לחשוב על נרקולפסיה ולברר אפשרות זו במעבדת שינה.

**אפילפסיה לילית:** מחלת פרכוסים המופיעים בשינה בלבד או בזמן הירדמות, המלווים לעיתים גם בסיוטי לילה קשים והפרעות שינה. התופעה יכולה להתרחש בכל גיל, כשלרוב היא מתחילה בשנות הילדות המאוחרות. הפרכוסים עלולים להיות מסוגים שונים ולכלול חלק אחד בגוף או פרכוס כללי של כל הגוף. לעיתים מתלוות לפרכוס הפרשת שתן, יציאת קצף מהפה ונשיכת לשון. בכל מקרה של חשד לפרכוס יש להגיע לחדר המיון באמבולנס. לאחר בדיקות נוירולוג ובדיקות דם יופנה הסובל לבדיקת EEG בערות ובשינה, ובמידת הצורך, להמשך מעקב באמצעות בדיקת וידיאו־EEG, המצלמת את המטופל תוך שהוא מחובר למכשיר ה־EEG. ●

ynetmail@gmail.co.il
הכותב הוא מומחה ברפואת ילדים
וכתב הבריאות של ynet

* מחקר נרחב שבדק את הקשר בין סרטן צוואר הרחם לעישון פסיבי: הסיכון לחלות בסרטן



רווית אוחנה. "אחד מפלאי הבריאה" | צילום: אביגיל עוזי

# ניתוח אחד שהציל שניים

**רווית אוחנה (31) סבלה במהלך ההיריון מתסביב שחלתי, תסמונת שבה השחלה מסתובבת סביב עצמה – מה שעלול לגרום לנמק. הרופאים מצאו דרך לטפל בה בלי לפגוע בעובר ובלי לגרום ללידה מוקדמת | אריאלה איילון**

שבוע חלף מאז בנה נולד, ורווית אוחנה (29) עדיין מתקשה לעכל את העובדה שגם הוא וגם היא סיימו את הלידה ללא פגע. "תחשבו איזה דבר פלאי קרה לי", היא אומרת. "בעוד הרופאים מנסים בניתוח חירום להציל את אחת השחלות שלי, שהסתובבה סביב עצמה והייתה עלולה לסכן את חיי, מילימטרים ספורים משם ממשיך התינוק שלי את חייו כאילו כלום, נינוח ושקט. מה זה אם לא אחד מפלאי הבריאה?"

היא מדברת תוך כדי הנקה. עיניה מוצפות דמעות. הסוף הוא טוב, אבל הוא מגיע אחרי חודשיים מורטי עצבים.

## "לא לדאוג"

זה היה ההיריון השני של אוחנה, עובדת בחברת ביטוח, מנחת הורים ויועצת הנקה, נשואה ואם לעילאי בן השנתיים וחצי. "עד השבוע ה־29 ההיריון היה תקין לחלוטין. ברקע, בכל הסקירות שעברתי, הבחינו הרופאים בציסטה לא גדולה, כ־2.5 סנטימטרים, שמתפתחת על השחלה, אבל הם אמרו לי לא לדאוג ורק להמשיך במעקב שוטף. לא קיבלתי שום הנחיה אחרת מרופאי הקופה, וכשניסיתי להבין דרכם מה ההשלכות שעלולות להיות על ההיריון בגלל הציסטה, סתמו לי את הפה ב'הכל בסדר' סתמי וכללי. לא קיבלתי שום תשובה קונקרטית לשאלות שלי", היא מספרת.

ההיריון אכן התפתח באופן תקין עד שבדצמבר האחרון נתקפה אוחנה בכאב חד ופתאומי בבטן התחתונה. "הכאב היה נוראי", היא מתארת, "ולווה גם בצירונים. הבנתי באינטואיציה שאין לי מה להתמהמה וישר נסעתי עם בעלי לאיכילוב".

במיון נשים היא עברה בדיקה גינקולוגית ובהדמיית אולטרסאונד התגלה שהציסטה כבר הגיעה לגודל של כתשעה סנטימטרים. "אושפזתי להשגחה ונאמר לנו שמאוד ייתכן שיהיה צורך בהתערבות חירום. לכן, על כל מקרה, קיבלתי חומרים לזירוז הבשלת ריאות העובר וסטרואידים. לזכות הצוות הרפואי ייאמר שהם הכינו אותנו לכל תסריט, כולל ניתוח חירום להתרת התסביב, ואמרו שבאותו מהלך אולי ייאלצו אף ליילד אותי".

אבל לשמחתה, במהלך הלילה לא היה צורך בפעולת חירום. למחרת שוחררה אוחנה לביתה תחת הוראה שהיא בשמירת היריון מלאה עד הלידה. "נשמעתי היטב להוראת הרופאים ושכבתי בבית עד השבוע ה־35. ואז, באחד הבקרים הכאב בשיפולי הבטן, בצד של השחלה עם הציסטה, שוב תקף אותי", היא מספרת. "זה היה כאב חד וחותך, שממש הקשה עליי לנשום. לא הצלחתי אפילו לעמוד. טסנו שוב לאיכילוב בידיעה שהפעם המצב כבר החמיר, מה גם שהציסטה כבר בלטה לעין".

היא עברה במיון נשים סדרת בדיקות והדמיה, שמהן עלה כי מדובר במצב חירום שמחייב להתיר את תסביב השחלה כמה שיותר מהר.

## "להימנע מפג"

"הייתי כונן באותו לילה", מספר ד"ר נדב משען, רופא נשים באיכילוב. "כשהוזעקתי למיון פגשתי את רווית, עברתי על ההדמיות, והיה ברור שחייבים להקדים ולנתח אותה כי הציסטה גרמה לתסביב שחלתי – מצב שבו השחלה מסתובבת סביב הציר של עצמה, לרבות כלי הדם שמזינים אותה. במצב כזה עלולה להיפגע אספקת הדם לשחלה, מה שמביא לנמק שלמעשה ימית אותה. הטיפול הרווח בתסביב, שאופייני לנשים בגיל הפוריות ופחות בקרב נשים הרות, הוא בניתוח בגישה הלפרוסקופית. אבל רצינו למנוע לידת תינוק קטן, או פג, ולכן אני והצוות נאלצנו לחשוב באופן יצירתי. מאותה סיבה פסלנו אופציה נוספת: ליילד אותה כדי להקטין את נפח הרחם ואז להסיר את הציסטה. בעודנו מתלבטים סביב הדילמה הכירורגית עלה הרעיון המנצח: לנתח אותה מבלי לפגוע בעובר", הוא מתאר.

אוחנה הורדה לחדר ניתוח, שם ביצע הרופא חתך קטן בגודל ארבעה סנטימטרים בצד שמאל של הבטן התחתונה, ממש מעל הציסטה. "החתך היה זהה לזה שנעשה בניתוח לכריתת האפנדיציט. נעזרתי באולטרסאונד לשם קביעת מיקומה המדויק של הציסטה על השחלה, ובהמשך, וזה החלק יוצא הדופן, הוצאתי את השחלה ממקומה כשאני משאיר רק חלק קטן ממנה מחובר לאספקת הדם. בשלב הבא התרתי את השיזור, הסרתי בכריתה את הציסטה והחזרתי את השחלה למקומה".

אוחנה התאוששה, ולאחר ארבעה ימים חזרה לביתה. "מאוד התרגשתי מהדאגה והרצינות המקצועית שהפגין הצוות", היא אומרת. "הם נערכו לכל התרחישים, כולל נוכחות רופא ילדים ששיתף אותנו בכל האפשרויות, המרגיעות פחות או יותר. אחת מהן הייתה לידה מוקדמת, וממנה הכי חששנו. אני זוכרת שבחדר ההתאוששות הנחתי את היד על הבטן ואת תחושת האושר שלי כשהרגשתי בבטן ההריונית".

אוחנה המתינה בביתה עד שהגיע המועד ללידה קיסרית, שתוכננה עוד קודם לכן וללא קשר לתסביב השחלתי. לפני שבוע, כאמור, נולד התינוק, בריא ותקין. ●

ariela-a@yediot.co.il

## מהו תסביב שחלתי

השחלות ממוקמות בצידי הרחם. בגלל ציסטות או גידולים שפירים אחרים, עלול להתרחש מצב שהשחלה מסתובבת סביב עצמה, ועקב כך נחסמת זרימת הדם התקינה אליה מאבי העורקים. תסביב שחלתי מוגדר כאירוע חירום הדורש טיפול ניתוחי בתוך שעות מהאבחון. זאת במטרה למנוע נמק, שעלול להתפתח במקרי קיצון לזיהום מסכן חיים בחלל הבטן.

**צוואר הרחם גבוה ב־70% בקרב נשים שנחשפו לעישון פסיבי**

# להתבגר זה כואב

**כאילו שלא מספיקים ההורמונים, המתחים עם ההורים והאתגרים החברתיים שמזמן גיל ההתבגרות, כשעל הפנים צצים פצעונים לא יפים וכואבים, זה הופך את העניין לנעים עוד פחות. למה הם מופיעים, איך מטפלים, והתשובה לשאלה הנצחית – לפוצץ או לא לפוצץ? | רותי קינן**



גיל ההתבגרות הוא תקופה מאתגרת בכל המובנים ודווקא בעיצומה נאלצים בני נוער רבים להתמודד גם עם תופעה מטרידה: פצעים מכוערים על הפנים. האקנה, שמקורה הוא כמעט תמיד הורמונלי, אמנם נפוצה בקרב מתבגרים אבל האמרה "עד החתונה זה יעבור" לא תקפה לגביה: בשנים האחרונות מרבים לדבר גם על אקנה של מבוגרים, המתפרצת בשנות השלושים ואף אחריהן.

החדשות הטובות הן שהיום, יותר מתמיד, יש לרופאי העור, לקוסמטיקאיות ולחברות התמרוקים הרבה מה להציע לפתרון הבעיה או להקלה ניכרת על המצב בזמן ההתפרצות ואחריה. החל מטיפולים עם מכשירים מתקדמים ובתרופות וכלה בתכשירים יעילים, שיקלו על ההתמודדות.

### מהי אקנה?

"אקנה היא אחת ממחלות העור הנפוצות בגיל ההתבגרות ושכיחה בעיקר בתקופת הבגרות המינית", אומרת ד"ר סיון מרסר, מומחית לרפואת עור, אסתטיקה ולייזר. "היא נפוצה כמחלה הורמונלית גם בגילים בוגרים יותר. עם השנים חלה עלייה חדה במספר המתמודדים עם המחלה בעיקר במדינות המערב. נתון חדש המשקף את שכיחות המחלה מצביע על כך שכ־85% מכלל האוכלוסייה בעולם המערבי סובלים או סבלו ממחלת האקנה".

"האקנה נוצר בתהליך המתחיל בייצור יתר של חלב (שומן) בבלוטות הסבום, הנוצר מפעילות הורמונלית" מסבירה רונית שגב, ביולוגית וחוקרת עור, ובעלים של חברת ביופור. "הצטברות של עודף תאי עור מתים על פני העור ובתוך הנקבוביות מקשה על ניקוז הסבום, וגורמת להיווצרות של מצבורי שומן שסביבם מתפתחים חיידקים".

בתהליך תקין הסבום מופרש מהנקבוביות, נמס על פני העור ומסייע לשמור על לחות ומרקם חלק. כשהנקבובית נסתמת השומן לא מופרש ממנה ומתרכז בתוכה. "מבחינה חיצונית, הצטברות זאת של שומן יכולה להיראות בכל מיני צורות. לעיתים השומן העודף הזה ותאי עור מתים מתגבשים למבנה לבן ורך – ראש לבן . אם הנקבובית פתוחה, בלי כל כיסוי עור היא נחשפת לאוויר ומתכהה, ונוצר ראש שחור", מסבירה שגב.

ואולם, הצטברות השומן בנקבוביות מספקת גם תנאים נוחים להתפתחות של חיידקים. "בסביבה זו משגשג סוג של חיידק הקרוי P. acnes", מסבירה שגב. "עם התרבות החיידק מופיעים גירוי ודלקת, המתבטאת בפצעים אדומים ונפוחים". אם לא מטפלים בפצעים בזמן, הם עלולים להותיר אחריהם צלקות שקשה מאוד להיפטר מהן.

במקרה של התפרצות של אקנה, מומלץ לפנות קודם כל לאבחון אצל רופא עור. הרופא יעריך את חומרת המחלה וימליץ על טיפול.

חלק מהטיפולים מתבצעים אצל רופא בלבד, במכשור מיוחד או בתרופות מרשם. טיפולים אחרים אפשר לעשות במכונים ואצל קוסמטיקאיות. יש גם תכשירים קוסמטיים יעילים, המיועדים לטיפול בבית וגם תכשירי מדף, המיועדים לעור בעייתי.

"בכל מקרה, לא מומלץ לפוצץ את הפצע, או לחטט בו", מדגישה רונית שגב. "הלחיצה גורמת לקרע בתוך הזקיק וזליגה של חלב, שברי תאים וחיידקים אל תוך הריקמה, שיוצרת דלקת והחמרה של האקנה".




## כמה מהתכשירים הנמצאים בשימוש אצל קוסמטיקאיות לטיפול במכון ולהמשך טיפול בבית:

**1.** חברת KB PURE מציעה את אזילקוטן, תכשיר במריחה (קרם) המורכב מחומר פעיל של ויטמין A, המשלב גם מרכיבים מלחלחים, משקמים ומרגיעים ורכיבים אנטיספטיים. הטיפול מיועד למריחה בערב, לתקופה של בין ארבעה לשישה חודשים או יותר, בהתאם להנחיות הקוסמטיקאיות.

**2.** הטיפול של חברת ביופור בעור בעייתי מתרכז במינימום מגע בעור ובהתאמת תכשירים עם מרכיבים פעילים לטיפול בבית באופן אישי לכל מטופל. הטיפול מבוסס ברובו על חומצה אזלאית ועל מרכיבים אנטי־חיידקיים ואנטי־דלקתיים. לא נוגעים בפצעים, לא מפוצצים או מנקזים אותם ומניחים לחומרים הפעילים לחולל את הריפוי. אחת לשלושה שבועות עוברים ביקורת אצל הקוסמטיקאית, בהגעה למכון או בשליחה של תמונה דיגיטלית באיכות גבוהה.

**3.** סדרת קליר סטארט של דרמלוג'יקה פועלת לקטילת חיידקי האקנה, מטפלת בתהליך הדלקתי עד לדעיכה שלו, לצד מניעת זיהומים והתפתחות מתמשכת של פצעונים. הסדרה פותחה כך שתגן באופן מלא על שכבת ההגנה של העור ותמנע את התייבשותו.

**4.** בחברת SR COSMETICS הושקה הסדרה הבוטנית ובה ProPhyto Dermal Zit-Out, סרום טיפולי פעיל, המיועד לתיקון ולשיקום נזקי העור הבעייתי. מרכיביו מסתמכים על תכונות משקמות של שמנים צמחיים בעלי פעילות אנטי־מיקרוביאלית. הסינרגיה עם המרכיבים הפעילים בתכשיר תומכת בעיכוב ייצור עודף הסבום בעור הבעייתי, הפחתה באדמומיות, הבהרת כתמים ושיפור נראות מרקם העור.

* מחקר חדש: קיים קשר בין צפייה במסך במשך שעות רבות ובין מגוון תוצאים שליליים, כולל עיכוב



צילומים: אלון גנון, מלנית גל, יח"צ, Shutterstock/א.ס.א.פ קריאייטיב

## פתרונות רפואיים

### לייזר

אחד הטיפולים החדישים ביותר שמציעים הרופאים הוא מכשיר לייזר המיועד לטיפול באקנה פעיל.

"הטיפול בלייזר נחקר ונבדק בשנים האחרונות ונמצא כטיפול היחיד שיעיל גם לאקנה פעיל וגם לצלקות", אומרת ד"ר מרסה.

"המכשיר שולח פולסים של לייזר בעוצמה מספיק חזקה הפוגעת והורסת את הנגע ממנו מתפתחת מחלת האקנה כך שלא משנה באיזה מצב המחלה נמצאת (פעילה, מתקדמת או מתחילה) – ניתן לשפר את מצב העור בצורה משמעותית", אומרת ד"ר מרסה. "פולס הלייזר מטפל בין היתר גם בבקטריה עצמה ומסיר את חומרי החלב העודפים שנותרו בנקבוביות, מקלף את העור ומחדש אותו. הפציעה המבוקרת המתבצעת באמצעות פולס הלייזר גורמת להפעלת מנגנוני ריפוי – העור מרפא את עצמו ומתחיל לבנות קולגן חדש".

### תרופות

"לתרופות אנטיביוטיות אפקט יעיל לפצעי אקנה מודלקים וניתן לצלוח איתן מקרים של מחלת אקנה קלה יחסית", אומרת ד"ר מרסה. "תכשירים הורמונליים הם פתרון הפועל להקטנת תהליך הפרשת החלב. הם כוללים אסטרוגנים במינון גבוה או נוגדי אנדרוגנים".

פתרון מוכר אחר הוא תכשיר הרואקוטן – נגזרת של ויטמין A, שנועד אף הוא להפחית את הפרשת החלב. "התכשיר פעיל מאוד וברוב המקרים המטופלים משיגים החלמה מלאה מהאקנה, אך השימוש בו יכול להביא לתופעות לוואי הכוללות יובש בעור (בעיקר בשפתיים) ועלייה בשומני דם. בנוסף, התכשיר עלול לגרום למומים בעוברים והוא אסור לשימוש בנשים הרות ומיניקות" מוסיפה ד"ר מרסה.

"ישנן שתי חומצות עיקריות, שתיהן נגזרות של ויטמין A, המשמשות כתכשירי מריחה ומטרתן העיקרית היא שחרור פקקי חלב התקועים בתעלת זקיק השערה: חומצה רטינואית, המוכרת כרטין A, משפרת ברוב המקרים את מצב האקנה אך עלולה לגרום לגירוי, ליובש ולדלקת של העור; ואדפלן או בשמו המוכר אדפרין, שפעולתו דומה לזו של חומצה רטינואית אך מלווה בפחות גירוי לעור", מסבירה ד"ר מרסה.

בכל מקרה, הטיפול דורש התמסרות ואורך רוח. "יש לגלות סבלנות בתהליכים המרפאים את מחלת האקנה", מדגישה ד"ר מרסה. "ברוב המקרים ניתן לראות שיפור לפחות לאחר 4־6 שבועות של טיפול מוקפד. חשוב לציין כי כדאי לטפל במחלה הפעילה כדי למנוע צלקות. הטיפול המניעתי יעיל יותר מכל טיפול בצלקות שנותרו".

### טיפולים במכונים ואצל קוסמטיקאיות

"התוצאות הטיפוליות שאליהן מגיעות קוסמטיקאיות בשנים האחרונות הן יוצאות דופן, לרבות במקרים רבים שבהם הטיפול התרופתי בכדורים או במשחות לא עזר", אומרת רונית שגב. המכונים והקוסמטיקאיות מציעים הן טיפולים במכשירים והן טיפולים בתכשירים המיועדים לניקוי, ניקוז ושיפור מצב הנגעים.

### מכשירים

הטיפולים המבוססים על אנרגיית אור מיועדים לחסל את החיידקים מחוללי המחלה.

חברת מד־אופ אסתטיק מציעה טכנולוגיה חדשנית לטיפול באקנה באמצעות הבזקי אור כחול לחיסול חיידק ה־propionibacterium acne האחראי לתופעה. לפני הטיפול מכינים את האזור באמצעות ניקוי עמוק, הכולל ניקוז הפצעים, חיטוי והרגעת העור. תהליך ההארה כולל סדרות של הבזקי אור ברמות אנרגיה משתנות. הטיפול מתבצע פעמיים בשבוע במשך חמישה שבועות או פעם בשבוע בתקופה של עשרה שבועות.

טיפול פוטותרפי, המוצע על ידי הברבור, המרכז לקוסמטיקה מדעית, עושה שימוש במכשיר rejuvenation, מבית חברת PRONU היפנית. במהלך הטיפול המטופל עוטה על פניו מסכת לד כחולה הפועלת בטכנולוגיית אור חדישה שתכליתה להביא לחיסול חיידקי האקנה. הטיפול, הנמשך בין 15 ל־20 דקות, מתבצע פעמיים בשבוע במהלך ארבעה שבועות.

### טיפולים בתכשירים

כמעט כל קוסמטיקאית ומכון יופי מייחדים טיפול לאקנה, ברמות שונות של המחלה. כל טיפול כזה כולל בדרך כלל כמה שלבים, וביניהם ניקוי עמוק וחיטוי של העור, ניקוז הנגעים ולאחר מכן מריחת משחות פעילות שנועדו לטפל בנגעים ולייבש אותם, כולל הוראות להמשך טיפול במשחות בבית. חברות הקוסמטיקה מייעדות סדרות של תכשירים המיועדים למטרה זו ואשר נמכרים רק באמצעות קוסמטיקאיות, שעברו הכשרה לאבחון ולהתאמתם למטופלים. "יש לזכור שמשרד הבריאות איננו מרשה לציין על תמרוקים את המילה אקנה, ומוצרי מדף או מוצרים שנמכרים במכוני הקוסמטיקה לא יכולים להבטיח ריפוי אקנה", מדגישה שגב. "יצרני הקוסמטיקה פותרים זאת על ידי השימוש במונח עור בעייתי או פצעונים".

### תכשירי מדף

כל חברות הקוסמטיקה מייעדות סדרות של מוצרים לטיפול בעור שמן ובעייתי. לאקנה במצב קל או בתקופות של רגיעה, התכשירים האלה יכולים לשמור על ניקיון העור ולהרגיע אותו. חפשו את ההגדרה "לעור שמן" או "לעור בעייתי" על התווית והיעזרו ביועצת היופי בחנות. ●

briut@yediot.co.il



קוגניטיבי והישגים נמוכים בלימודים



צילומים: Shutterstock/א.ס.א.פ קריאייטיב

# סוכר. זה ממכר

**אנחנו צורכים כ־30 כפיות סוכר ביום, שמורכבות מחטיפים, משקאות קלים, מזון מעובד או רטבים. זה הרבה סוכר. הרבה מאוד סוכר, שלא תורם לבריאותנו אלא רק נצבר במאגרי השומן. איך אפשר להפחית את צריכת הסוכר? די בקלות | שיר־לי גולן**

לכאורה, מדובר בעניין פשוט, צמחי אפילו. הסוכר מופק מצמח – קנה סוכר – שממנו מזקקים סוכר טהור שמכיל אך ורק אנרגיה וממתיק לנו את האוכל (ולפעמים, אם נהיה כנים, גם את החיים). אלא שהסוכר תמים הרבה פחות ממה שהוא נראה – אין בו רכיבים תזונתיים נוספים, אין בו סיבים (הם נשארים בשאריות קנה הסוכר). ובהיותו אנרגיה טהורה ותו לא, מסבירה הדיאטנית שירי נקש, הוא עלול להוביל להשמנה. כי אנרגיה היא למעשה קלוריות, וכשהיא אינה מנוצלת על ידי הגוף, או כשהיא נצרכת במידה מופרזת ולכן לא מנוצלת במלואה – הסוכר הופך לחומצות שומן שנאגרות בגוף. ומכאן ועד מחלות מסכנות חיים – הדרך קצרה ומאיימת.

**כמה סוכר אנחנו צורכים?**

"הרבה מאוד, הרבה יותר מדי. הישראלי הממוצע צורך כ־30 כפיות סוכר ביום, ואילו ילדי ישראל צורכים בממוצע כ־34 כפיות סוכר ביום. נקש: "נניח שאני שותה שלוש כוסות תה ביום ולכל אחת מהן אני מוסיפה שתי כפיות סוכר, כלומר – בסך הכל שש כפיות סוכר ביום – ונניח שאינני שורפת את הקלוריות האלה – רק בגללן יתווספו לגופי ארבעה וחצי קילו של שומן בשנה אחת. אפשר לומר ששתיית משקה ממותק אחד ביום מעלה את הסיכון להשמנה בשישים אחוז".

**כמה סוכר כדאי לצרוך?**

"ההמלצה של ארגון הבריאות האמריקאי היא לשש כפיות סוכר מוסף ביום. כלומר, לא כולל כל אותן פחמימות פשוטות שיש במזון כמו לחם, פירות ואפילו יוגורט ממילא. אם בעבר ההמלצה הייתה שעשרה אחוזים מהקלוריות היומיות יגיעו מסוכר מוסף, כיום ממליצים להסתפק בחמישה אחוזים בלבד".

**איפה יש סוכר?**

"איפה לא. כל מזון מעובד שנראה תמים, או לפחות לא מתוק, מכיל סוכר: רטבים (צ'ילי, טריאקי, ברביקיו ועוד), חטיפים מלוחים, לחם, משקאות אלכוהוליים ועוד".

**למה אנחנו כל כך אוהבים מתוק?**

"ראשית מדובר במנגנון הישרדותי מהתקופה שהאדם היה מלקט את מזונו בטבע: כדי לדעת מה רעיל ומה מזין – טעם מר משדר למוח רעילות ומבהיר שאין לצרוך את מזון, ואילו טעם מתוק נותן פס לאכילה. אלא שהעולם השתנה ובתרבות השפע שבה כולנו חיים כיום – איננו זקוקים לסימן האזהרה הזה וממילא אנחנו צורכים הרבה יותר מדי סוכר. שנית, נוצרה התניה מילדות: הילד מתוגמל במשהו מתוק, כך שהמתוק נהיה פרס (קינוח רק אם תאכל את כל הארוחה, ממתק אם תתנהג יפה וכו'). המתוק מסמן משהו טוב במוח הילד ונשאר כזה גם בבגרותו", מסבירה נקש.

**מה קורה לנו כשאנחנו אוכלים סוכר?**

נקש: "האזור במוח שאחראי להנאה משופעל ברגע שאוכלים משהו מתוק שנעים לנו וטעים לנו. זהו מרכז התגמול, כך שהשפעול הזה גורם לנו לאכול עוד ועוד לצורך הפעלה נוספת של אזור זה ולטובת חוויית ההנאה הצפויה לנו. זה המנגנון שעומד בבסיס הגישה שמתארת את צריכת הסוכר כהתמכרות: ככל שנצרוך יותר כך נרצה יותר, תוך תחושת הזדקקות. כאילו לא די בזה, כשאוכלים מתוק רמות הסוכר בדם עולות בחדות. בעקבות זאת מופרש אינסולין שנועד לאזן ולווסת – ומוביל לירידה חדה של רמות הסוכר. אמנם העלייה יוצרת תחושה טובה וסוג של היי, אך הירידה שאחריו עושה את ההפך ומייצרת חשק עז לעוד מהמתוק הזה. אפשר לומר שאכילת סוכר מקורה במוטיבציה טבעית שהופכת להרגל ממכר. יש אנשים ששולטים בזה ויש שלא. ואגב, גם מייפל טבעי, אגבה, סילאן ודבש הם סוכר, אף שהם טבעיים".

**איך אפשר לזהות סוכר על אריזות המזון?**

באמצעות קריאת תוויות המזון וזיהוי שמותיו השונים, בהם סוכרוז, גלוקוז, סירופ תירס, מלטוז, דקסטרוז, דקסטרין ועוד.

**איך אפשר לצמצם את הצריכה?**

- להתחיל לקרוא תוויות מזון, ואם הסוכר מתוך הפחמימות מופיע במקום הראשון או השני במאכל – יש בו כנראה כמות גדולה של סוכר ומוטב לוותר עליו.
- להוציא מהבית את המשקאות הממותקים, את החטיפים, את הממתקים, את העוגות והעוגיות, שוקולדים למיניהם, את המזונות המעובדים שאינם בגדר חובה (לרוב מגלים שמילאנו שקיות על גבי שקיות של הדברים הללו).
- לבשל אוכל ביתי, לצרוך מזון טרי ולא מעובד – הוא לעולם יכיל פחות סוכר ופחות קלוריות מהחלופה הלא ביתית, המתועשת.
- לזהות את השעה הקשה ולהתרגל לאכול בה פירות, פרוסת לחם בטחינה ומעט סילאן או גבינה עם מעט דבש, תמר עם אגוז או שקד במקום העוגייה או הממתק.
- לעבור לפחמימות מורכבות. הפירוק שלהן בגוף נמשך זמן רב יותר, ותחושת השובע שהן מספקות ממושכת יותר.
- לשתות חליטות. אפשר להוסיף להן פרוסת לימון, עלים או מקל קינמון שנותן תחושת מתיקות בפה.

להפסיק לתגמל את הילדים במתוק (ובכלל באוכל). מזון הוא מזון, הוא נועד להזין ולא לשמש כפרס או כעונש.

להיגמל. יש גישה הקוראת להורדה חדה של כל הסוכרים והפחמימות הפשוטות מהתפריט. זה כרוך בתסמיני גמילה כמו כאבי ראש ועצבנות, אבל זה אפשרי. לאחר כמה ימים עד שבועות החשק למתוק יירד והטעמים ישתנו ופתאום גם לפרי יהיה טעם של ממתק טעים. טעם, כדאי לזכור, הוא עניין נרכש והחך שלנו יכול להתרגל להפחתה בעוצמת הטעמים לשני הכיוונים. לכו על הפחות מתוקים. זה כדאי, ולא רק בגלל המשקל: זה משפר את הבריאות, את השינה ואת התחושה הכללית, זה מעלה את רמות האנרגיה ומעל הכל – זה מחזיר לידינו את השליטה. ●

shirgos@gmail.com



## כמה כפיות סוכר יש במוצרים הבאים?

בחטיף דגנים – 3
בכוס שוקו – 7.5
במעדן חלב עם פרי – 4־5
במשקה אנרגיה – 6.5
בבקבוק מים בטעמים – 4
בבקבוק מיץ תפוזים ללא תוספות סוכר – 8־9
באשכול ענבים – 5
בפחית קולה – 10
בקערת דגני בוקר רגילים – 8
בשקית קטנטנה של קטשופ – 2
בקערת פאד תאי נודלס – 9.5

מחקר חדש: בקרב מתבגרים, כושר גופני ירוד ו/או השמנת יתר מלווה בסיכון




# הג'ינס משמין אותי?

**נושא משקל הגוף הוא מטען נפץ זוגי רגיש ומסוכן במיוחד ● אז כדאי מאוד שתתייחסו אליו בעדינות מקסימלית | שיר־לי גולן**

שינוי משמעותי במראה הגופני, לא אותם חמישה־שישה קילוגרמים שרובנו עולים ויורדים בכל כמה שנים, אינו עניין של מה בכך. הוא מגיע לרוב בחבילה אחת עם איזו הזנחה כללית, שנובעת במקרים רבים מהתסכול שמעוררת ההשמנה הגדולה. וכל כמה שהיינו רוצים להאמין במשיכה מינית בכל מחיר ובכל משקל, נראה שבכל זאת רובנו מושפעים משינויים דרמטיים במראה, גם כשאנחנו אוהבים את בני הזוג שלנו בגרסתם המלאה במיוחד.

"נושא המשקל הוא טעון ורגיש מאוד ברוב המקרים", אומרת המטפלת הזוגית והמשפחתית אריאל שער־מנדל. "ההתייחסות אליו מחייבת רגישות והרבה טקט, ועדיין היא עלולה להוביל לפגיעה. האהבה אינה תלויה בכל שינוי לגיטימי שקשור לשנים שעוברות. שינויים רבים הם חלק מההתפתחות הטבעית שמתאימה לגיל ולסיטואציה, ואליהם אנחנו יכולים וצריכים להתייחס כאל השתבחות, כמו ההשתבחות של רהיטים או יין איכותי. ובכל זאת, חשוב לשמור על אטרקטיביות בין בני הזוג ולא להיכנע לנטייה להזניח את עצמנו, מתוך מחשבה שבן הזוג ממילא יאהב אותנו".

עם זאת, נא לא להשתגע. "חשוב כמובן שהשמירה הזאת על מראה נאה תהיה הגיונית ולא אובססיבית, ולא תכלול דיאטות קיצוניות, אטרף של טיפולים קוסמטיים או כירורגיים להצערת המראה, או ציפיות שהאישה בת הארבעים תיראה כבת עשרים או שבן השישים ייראה בן ארבעים. אנחנו לרוב רוצים בסך הכל שהאדם שאנחנו אוהבים יישאר דומה למה שהיה כשהכרנו אותו, שיתפתח עם השנים אבל יישאר בבסיסו, גם חיצונית, אותו אדם".

## לפני שנעלבים

הרגישות היתרה לשינויים לרעה במראהו של הפרטנר מעידה לרוב על רגישות לנושא בינינו לבין עצמנו. כלומר, באיזשהו מקום התסכול מההשמנה של האחר הוא ביטוי לחשש הפרטי מאוד שלנו שנשמין בעצמנו. כדאי גם להביא בחשבון, לפני שנעלבים, שהרזיה והתחטבות גורמות לנו לחוש מושכים יותר ושמחים יותר בעצמנו, מה שעשוי רק להועיל לחיי המין הזוגיים.

"זה בעייתי מאוד", מודה שער־מנדל. "כי כשלא מדברים על זה, בהכרח ייווצר ריחוק במקרים שבהם המשיכה נפגעה, והוא עלול לעורר ספקולציות שונות ומשונות על הסיבה להתרחקות. וכשכן מדברים על זה, תהיה פגיעה שכנראה תוביל לריחוק, לעלבון ולכעס. כיוון שהדיבור על זה חייב לעבור דרך הפגיעה, חשוב במיוחד לדבר על זה בעדינות ולהבין מה אנחנו אומרים, וכמובן להדגיש שאנחנו עדיין אוהבים את האדם שאיתנו, למרות ההשמנה, ורק מצטערים שהוא אינו מטפח את עצמו. לפעמים נוצרת בעיה נוספת: אנחנו מעירים בעדינות, אלא שהשני לא עושה עם זה שום דבר, ואז צצה תחושה ש'מה, לא אכפת לו שזה מצער אותי?'"

אכפת לו, אבל הוא נפגע מההערה ככל הנראה, ויש להניח גם שקשה לו למצוא בתוכו את הכוחות לעשות את השינוי, להשקיע את המאמץ הנדרש. וכאן נדרשת מנה הגונה של אמפתיה, אלמנט בסיסי בכל זוגיות מיטיבה. עוד לפני השיחה הלא נעימה הזאת, מומלץ לבצע בדק בית עצמי.

"חשוב לקיים שיח פנימי ולנסות להבין למה זה משפיע עלינו כל כך, מה זה עושה לנו, מה המניעים שלנו. לרוב אנחנו מדגישים את ערך הכנות, גם במחיר הפגיעה באחר, אלא שלפעמים הכנות הזאת מסגירה תוקפנות ורצון לפגוע. חשוב לוודא מראש עם עצמנו שבמקרה הזה הדברים ייאמרו לא בשם הכנות נטו, אלא למען קידום הזוגיות. להבין אם אנחנו רוצים לומר את הדברים מתוך רצון לשפר את המצב ולתקן את מה שהתקלקל בינינו, או כי בתוך תוכנו יש בנו דחף לפגוע באחר, להעליב אותו. בסופו של דבר, זה מה שישפיע על אופי השיחה ועל תוצאותיה. וצריך לזכור שבכל זוגיות יש תקופות שבהן המשיכה ההדדית פוחתת, בלי כל קשר למשקל. יש תקופות שבהן הדגש הוא על חברות ורוך ופחות על מיניות, וזה בסדר גמור".

## הערות בפרהסיה

פעמים רבות הירידה במשיכה בעקבות השמנה משמעותית של אחד מבני הזוג מיתרגמת לאובדן עניין כללי בסקס, ומובילה להיאחזות בירידה הטבעית במשיכה עם השנים או בעייפות. אלא שעמוק פנימה מדובר במשהו שהתערער בתשוקה וטופל בצורה לא נכונה.

"תשוקה מינית היא דבר מורכב מאוד, והיא לא נגזרת רק ממשקל, מלבוש או מטיפוח כללי", מסבירה שער־מנדל. "את עשויה להימשך לבן זוגך שהשמין כשהוא לבוש יפה, או בעקבות מחווה מיוחדת שעשה למענך, ולהפך. לכן אם כבר מעלים את הנושא חשוב ליזום שיחה בתוך חוויה משותפת נעימה ולא כשהוא ניסה להוביל לסקס וסירבת לו. כמו כן, אם את רואה שהפרטנר שלך מנסה לרזות ומתקשה בכך, חשוב שתביעי באוזניו את הערכתך. הרי לא רק התוצאה חשובה, גם ההשתדלות ראויה להערכה, ולפעמים באמת קשה לרזות וצריך לכבד את זה, לחזק ולעודד ולהזכיר לו שהוא יפה בעינייך".

נקודה נוספת למחשבה ולבחינה היא הסיבות להשמנה: האם הפרטנר מתמודד עם קשיים רגשיים? על מה הוא חש צורך לפצות את עצמו? האם הוא אוכל יותר בשל ירידה בתשוקתיות שהוא חווה עם עצמו? האם השומן הוא דרך להבטיח נאמנות? האם הוא עייף ומעוניין להרפות מעט מהמושכות?

"החשש מקיום שיחה כזאת מתעלם מהאפשרות שהמבט יסגיר את תחושות הדחייה שההשמנה הגדולה מעוררת ויהיה קשה בהרבה משיחה טובה. כמובן, יש להימנע מהערות בפרהסיה וצריך לנסות להתאים את הדיאלוג לאדם שמולנו ולהזכיר לו שהפגיעה היא רק במשיכה הגופנית, לא באהבה ובחיבה, ושהיא יכולה להיות זמנית. ולקוות לטוב". ●

shirgos@gmail.com

# בדוק

**מוצרים חדשים על המדף**

## TRIUMPH ISO 5 ||| נעלי ריצה | Saucony

ההודעה לעיתונות על הנעליים האלה נשמעה כמו סינית: "יותר EVERUN מתחת לרגליים מאי פעם". "נעליים עם אקארד כפול". "טכנולוגיות ISOFIT ו־FORMFIT". בשורה התחתונה: הבנו שהן אמורות להיות נורא נוחות. ומה חשב הנסיין? "ראשית, הן נאות מאוד. בשבוע הראשון הן היו נוחות, אבל הסוליה הייתה רק טובה. אחר כך היא התרככה, קיבלה את צורת הרגל והפכה מעולה. שכלול חמוד: חורי השרוכים העליונים מחוברים לחלקים ניידים והשריכה קלה והדוקה מאשר בנעליים אחרות. הבעיה: יקרות".

**מחיר:** 789 שקל. להשיג ברשת Saucony ובחנויות הספורט.

**ציון:** 9

## Avocado Nourishing ||| מסכת פנים | Skin Treats

מותג טיפוח חדש הגיע לארץ, סקין־טריטס, שמציע "מסכות פנים שמפותחות ומעוצבות באנגליה, מיוצרות בקוריאה, המכילות פירות ורכיבים איכותיים שמטפחים את עור הפנים ומעניקים מראה עור בריא ורענן", כדברי המשווקים. ומה חשבה הנסיינית? "המסכה נעימה למגע, לא שמנונית, נדבקת בקלות לפנים ולא מחליקה כלפי מטה, כך שאפשר לשבת איתה ולא רק לשכב. לאחר הסרתה העור נקי ומועשר בלחות, אך האפקט שורד רק יממה. חיסרון נוסף: המסכה לא כוללת את אזור האף".

**מחיר:** 12.90 שקל למסכה. להשיג בסופר־פארם.

**ציון:** 8

## "מלון בוטיק" ||| מטליות לניקוי הרצפה | סנו

מסנו קיבלנו מטליות גדולות לניקוי הרצפה מסדרת "ריצפז fresh home", שלטענת המשווקים יחסכו לנו את החופשה, כי אחרי הניקוי הבית יריח כמו מלון, ולאורך זמן. "מנקה, מבריק, מבשם ומגן", הם אומרים. והנסיינית? "מי מאיתנו לא התעצל, העביר טאטוא ואז שיפשף כתמים על הרצפה עם מטליות לחות? אז זו פשוט מטלית ענקית שמנקה שטחים גדולים. הרצפה אכן מתנקה, המטלית נשארת שחורה, וזה סימן שמשהו קורה. לגבי הריח: הוא חזק מאוד ושורד זמן רב. אני אהבתי, בעלי טען שהוא נחנק מהעוצמה. אה, ואני עדיין רוצה חופשה".

**מחיר:** 13 שקל ל־10 מטליות. להשיג ברשתות השיווק.

**ציון:** 8

**אורן רוזנשטיין**
orosenstein@gmail.com

צילומים: מוטי פישביין, יח"צ

גבוה יותר להתפתחות מוגבלות כרונית בשלב מאוחר יותר בחייהם